



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》③

西北地区食谱示例 (冬春季)

为了更好地帮助儿童青少年健康成长,以下以8岁学龄儿童为例,列举具有地方特色的食谱以供参考。其他年龄段儿童青少年根据上期建议的不同年龄段食物摄入量进行适当调整。

我国西北地区幅员广阔,四季分明,是少数民族聚居地

区之一。主要粮食作物为小麦和玉米,居民喜食面食,做法多种多样。肉类以牛羊肉为主,水产类较少。夏秋季蔬菜水果品种丰富,蔬菜类以土豆、胡萝卜等根茎类蔬菜为主,绿叶蔬菜较少;特色瓜果丰富。畜牧业较为发达,奶及奶制品供给充足。具体食谱见下表。

冬春季食谱1	
早餐	牛肉面(面粉40克,牛肉20克,白萝卜20克) 煎鸡蛋(鸡蛋40克) 凉拌白菜(圆白菜80克)
加餐	苹果(200克)
中餐	二米饭(粳米60克,小米20克) 土豆烧牛肉(牛肉40克,土豆20克,胡萝卜20克) 素炒油菜(油菜80克) 西红柿鸡蛋汤(西红柿20克,鸡蛋10克)
加餐	牛奶(300毫升)
晚餐	饼(面粉60克) 白菜粉条炖豆腐(白菜80克,豆腐40克,粉条10克) 羊肉汤(羊肉20克,小葱5克,生姜2克,花椒1克)
油、盐	全天总用量:植物油12克,盐4克

冬春季食谱2	
早餐	红枣山药粥(红枣50克,山药*20克,粳米20克) 羊肉包子(面粉40克,羊肉20克,洋葱10克) 凉拌黄瓜(黄瓜80克)
加餐	梨(200克),酸奶(150克)
中餐	拉面(面粉80克) 番茄炒肉(牛腩50克,羊肉30克,柿子椒10克) 西红柿炒鸡蛋(西红柿50克,鸡蛋40克) 萝卜丝虾皮汤(白萝卜10克,虾皮3克)
加餐	酸奶(150克),葵花子(10克)
晚餐	杂粮饭(糙米40克,玉米糝20克) 宫保鸡丁(鸡肉30克,胡萝卜10克,黄瓜20克,花生5克) 芹菜炒香干(芹菜60克,豆腐干20克) 紫菜蛋花汤(紫菜5克,鸡蛋10克)
油、盐	全天总用量:植物油14克,盐4克

冬春季食谱3	
早餐	杂粮馒头(面粉40克,玉米面20克) 银耳莲子羹(银耳5克,莲子*10克) 鸡蛋羹(鸡蛋40克) 凉拌三丝(胡萝卜40克,海带丝30克,豆腐皮20克)
加餐	橘子(200克),牛奶(200毫升)
中餐	米饭(粳米80克) 红烧鱼(鳊鱼60克) 醋熘白菜(白菜80克) 菠菜蛋花汤(菠菜10克,鸡蛋10克)
加餐	酸奶(150克),花生(10克)
晚餐	汤面(面粉60克,羊肉20克,土豆30克,胡萝卜20克,西红柿20克,小白菜20克) 凉拌蒸茄子(茄子80克)
油、盐	全天总用量:植物油15克,盐4克

注:1.本食谱可提供能量1536~1602千卡,蛋白质61~73克,脂肪占总能量比为25%~30%。

2.*为食谱中用到的食药物质,如生姜、花椒、山药等。

来源:国家卫生健康委

先吃饭or先喝汤? 进食顺序影响餐后血糖

说到营养健康,大家首先想到的都是“吃什么”“吃多少”。但是,这么多食物,到底先吃主食还是吃肉,先吃肉还是先吃菜?不同进食顺序会对身体产生什么影响?按照什么顺序吃饭更健康呢?

吃饭顺序,对身体有什么影响?

美国威尔·康奈尔医学院的一项研究发现,糖尿病患者在使用餐时应把米饭、面条等主食留到最后吃,这样更有利于控制血糖。

研究人员选取了16名2型糖尿病患者,在不同的时间段里吃同样一顿饭,包括面包、土豆、意大利面、鸡肉和沙拉等,只是每次不同种类食物的进食顺序不同。结果发现,在吃饭时,把面包、土豆、意大利面这类主食留到最后吃的人,餐后血糖最稳定。

如果最后吃主食,餐后血糖水平大约比先吃主食时降低50%,比把所有食物混合到一起吃的时候降低了40%。按照这种吃饭顺序,参与者们控制血糖所需要的胰岛素减少了25%。

在我国的临床研究也发现了类似的结果,先吃蔬菜,然后吃蛋白质和脂肪类食物,最后吃碳水化合物主食,可以更好地维持餐后血糖。

之所以会出现这样的情况,主要是因为这样做可以让消化系统先对纤维蔬菜进行消化,增加了饱腹感,也避免患者肠道内吸收过多的血糖。

总的来说,先吃蔬菜,然后吃蛋白质、脂肪,最后吃高血糖反应的碳水化合物,对餐后血糖的控制效果是最好的,对体重控制也很有帮助,是目前比较推荐的正确顺序。

对于普通人,先吃菜增加饱腹感,有助于减少热量的摄入,对控制体重、预防肥胖和心血管疾病有一定帮助。

两类人更适合 “素荤主”的吃饭顺序

“先吃素菜,再吃荤菜,最后吃主食”的吃饭顺序,特别适合两类人:

●糖尿病患者及高血糖人士
进食顺序对糖尿病患者及高血

糖人士来说至关重要,平时吃饭都可以按照这个顺序,也可以在餐前喝点汤,再吃蔬菜、鱼肉类菜肴,最后再吃主食。对糖友来说,用“调整吃饭顺序”来达到控制餐后血糖较易做到。除了有利于控制血糖,还对其他一些指标也起到了改善作用,如体重、腰围、血脂等。

●想要控制体重的人

不论你是想减肥还是在控制不让自己长胖,都比较适合采用这种做法。

平时吃饭优先选择高纤维食物,如蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等,能让人产生更好的饱腹感,之后再吃肉类鱼虾,有助于减少能量摄入。

不过,需要提醒大家,并不是说每个人都应该固定一个进食顺序。不同人应该根据自身需求调整饮食习惯。比如,如果你属于消化能力差或胃中感觉饱胀,甚至是慢性萎缩性胃炎、胃溃疡患者,那就没有必要非得这样吃,反而应该是优先吃一些容易消化吸收的食物。

加餐需要注意的事项

饿了想加餐,可以吗?当然可以。但是需要注意以下几点:

一是加餐要控制加餐食物总能量。对于一些特殊人群,如糖尿病患者、高血脂人群、高血压人群,要控制总能量,可以根据自身身体状况,适当地安排加餐,但加餐也需要控制总量,采用少量多次进餐。

二是选择低升糖指数的食物,增加蔬菜和优质蛋白食用。低升糖指数的食物,如全谷物燕麦、大麦、小麦全谷等,优质蛋白质食物,可以选择比如牛奶、鸡蛋、鱼、虾等。

三是严格控制高糖、高脂肪食物。含糖的饮料尤其要严格控制,同时还要严格控制高脂肪食物,少食用如煎炸类食物。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

●健康读卡

喝酸奶能帮助降低血压

南澳大利亚大学与美国缅因大学合作开展的一项研究,调查了酸奶摄入量与血压和心血管风险因素之间的关系,发现酸奶能降低血压。

在全球范围内,有10多亿人患有高血压,这使他们更容易罹患心脏病和中风等疾病。心血管疾病是世界范围内的主要死亡原因。在美国,每36秒就有一人死于心

血管疾病;在澳大利亚,这一时间间隔为12分钟。包括酸奶在内的乳制品,可能有降低血压的作用。这是因为乳制品含有一系列微量营养素,包括钙、镁和钾,所有这些元素都与血压调节有关。尤其是酸奶,它还含有促进蛋白质释放的细菌,从而更好地帮助降低血压。

来源:本报微信公众号